

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน ในโรงเรียนสอนศาสนา
จังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547

ปริญญานิพนธ์
ของ
สำเนาวั บุปผัน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของวิชาการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน ในโรงเรียนสอนศาสนา
จังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547

บทคัดย่อ
ของ
สำเนา ๖ บุปผัน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของวิชาการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548

นายสำเนา นุพันธ์. (2548). *สภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์, รองศาสตราจารย์ภาณุภูมิ รัตนโรจนากุล.

การศึกษาครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาสตูล ปีการศึกษา 2547 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในครั้งนี้เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาสตูล ปีการศึกษา 2547 เป็นนักเรียนชาย 150 คน และเป็นนักเรียนหญิง 225 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .86 และนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่หาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมเพศชาย และเพศหญิง มีสภาพและความต้องการไปในทิศทางเดียวกัน คือ มีสภาพเป็นจริงและมีความต้องการอยู่ในระดับมาก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ โดยรวม เพศชาย มีสภาพที่เป็นจริง และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก และเพศหญิง มีสภาพที่เป็นจริง และความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง
3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวม เพศชาย ชอบกิจกรรมการออกกำลังกาย กีฬาฟุตบอล ส่วนเพศหญิง ชอบกีฬาแบดมินตัน
4. ด้านและเวลาในการออกกำลังกาย ในกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดออกกำลังกาย ในวันศุกร์ ช่วงเวลา 16.00 – 17.00 น. ส่วนนักเรียนชาย วันที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันพุธ

THE STATE AND NEEDS EXERCISE OF 4TH LEVEL STUDENTS OF ISLAMIC SCHOOL
IN SATOON PROVINCE IN 2004 ACADEMIC YEAR

AN ABSTRACT
BY
SAMNAOW BUBPHAN

Preseated in partial fulfillment of the requirements
For the Master of Education degree in Physical Education
at Srinharimwirot University
May 2005

Samnaow Bubphan. (2005). *The State and Needs for Exercise of 4th Level Students of Islamic School in Satoon Province in 2004 Academic Year*. Master thesis. M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University.

Advisor Committee: Assist. Prof. Paiboon Srichaisawat, Assoc. Prof. Pakpoom Ratanarotjanakul.

This study aimed to investigate state and needs for exercise of 4th level students of Islamic school in Satoon Province in 2004 academic year. The subjects comprised 150 females and 225 females of 4th level students of Islamic school in Satoon Province in 2004 academic year. Questionnaire with reliability of .86 was administered and then data were analyzed by frequency and percentage.

The results revealed that:

1. State and needs for exercise on place, equipment and facility as perceived by male and female students was at a high level.
2. State and needs for exercise on personnel and service as perceived by male students was at a high level whereas that of female students was at a moderate level.
3. For exercise activity as a whole, it was found that male students preferred football whereas female students preferred badminton.
4. In case of time for exercise, it was found that they all preferred Friday at 4.00 p.m. – 5.00 p.m., except male students preferred Wednesday.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน ในโรงเรียนสอนศาสนา

จังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547

ของ

นายสำเนาวั บุปผัน

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญสิริ จิระเดชากุล)

วันที่.....เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2548

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนกุล)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์พิศวง มหาจันทร์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ เพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ภาณุมิ รัตนโรจนากุล กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ และ อาจารย์พิศวง มหาจันทร์ กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ การแก้ไข ปรับปรุง ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่งผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง

ขอขอบพระคุณนายสุวิทย์ นิธิวิพันธ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนท่าแพผดุงศิษย์ ที่ให้ คำปรึกษาและสนับสนุนการเรียนปริญญโทด้วยดีเสมอมา และขอขอบคุณนักเรียนในโรงเรียน สอนศาสนาจังหวัดสตูล ที่ได้ให้ความร่วมมือในการกรอกข้อมูลในแบบสอบถามเป็นอย่างดี

สุดท้ายขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงสำหรับคุณพ่อน้อย คุณแม่โสภา บวบผัน ที่ให้กำเนิด ชีวิตและวางรากฐานการศึกษา ครูปาอาจารย์ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ รวมถึงพี่น้องและ ญาติๆทุกคนที่ส่งเสริม สนับสนุน คอยห่วงใยและเป็นกำลังใจเสมอมา จนทำให้ปริญญานิพนธ์ สำเร็จลุล่วงด้วยดี

นายสำเนา บวบผัน

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบและแนวคิดในการวิจัย	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
ความหมายของความต้องการ	6
ความหมายของการออกกำลังกาย	7
หลักการออกกำลังกาย	8
ขั้นตอนในการออกกำลังกาย	9
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	10
โรงเรียนสอนศาสนาอิสลามในสังกัดการศึกษาเอกชน	11
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	12
งานวิจัยในต่างประเทศ	12
งานวิจัยในประเทศ	13
3 วิธีดำเนินการวิจัย	19
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง	19
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	20
การเก็บรวบรวมข้อมูล	22
การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล	22
4 การวิเคราะห์ข้อมูล	23
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	23
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	23

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	44
บทย่อ	44
สรุปผลการศึกษาวิจัย	46
อภิปรายผล	49
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	51
บรรณานุกรม	52
ภาคผนวก	56
ภาคผนวก ก แบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน	
ช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547	57
ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญ	66
ประวัติย่อผู้วิจัย	68

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงจำนวนนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547	20
2 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม	24
3 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชาย ช่วงชั้นที่ 4 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	25
4 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ช่วงชั้นที่ 4 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	27
5 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียน สอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	29
6 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชาย ช่วงชั้นที่ 4 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ	31
7 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ช่วงชั้นที่ 4 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ	33
8 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียน สอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและ วิชาการ	35
9 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชาย ช่วงชั้นที่ 4 ด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย	37
10 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ช่วงชั้นที่ 4 ด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย	38
11 ความความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอน ศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	39
12 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชาย ช่วงชั้นที่ 4 ด้านวันและเวลา	40
13 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ช่วงชั้นที่ 4 ด้านวันและเวลา	41
14 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอน ศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 ด้านวันและเวลา	42

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมที่สำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ดังนั้น การออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมกับเพศและวัยจะทำให้สุขภาพร่างกาย จิตใจ มีความแข็งแรง สมบูรณ์ มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติภารกิจประจำวันได้อย่างดีและที่สำคัญไปกว่านั้นการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันและรักษาโรคได้หลายชนิด นอกจากนี้ยังส่งผลทางด้าน สรีระวิทยา นั่นคือ ช่วยในการเสริมสร้างประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เป็น อย่างดี ให้สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว ข้อต่อต่าง ๆ ทำงานได้อย่างไม่ติดขัด ระบบของประสาทและกล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์ต่อระบบต่าง ๆ ระบบการย่อยอาหาร ปอด หัวใจ เส้นเลือด ทำงานได้เป็นอย่างดี ซึ่งล้วนส่งผลให้ร่างกายเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่มีสุขภาพที่ สมบูรณ์มีสมรรถภาพทางกายสูง ประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้เป็นเวลานาน ๆ โดยที่ไม่เหน็ดเหนื่อย และเมื่อเสร็จภารกิจต่าง ๆ แล้ว ร่างกายสามารถฟื้นคืนสภาพสู่ปกติได้เร็วกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย และยังช่วยในการเสริมสร้างความเจริญของงานให้แก่จิตใจ อารมณ์ สังคมได้เป็นอย่างดี

แต่เนื่องจากในสภาพปัจจุบันสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมไปสู่สังคม อุตสาหกรรม และพานิชยกรรมทำให้วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยเปลี่ยนไป มีสิ่งอำนวยความสะดวกเพิ่มขึ้น ความขี้เกียจจึงเข้าสิงคนส่วนใหญ่ สังคมคนเมืองใช้ชีวิตบนโต๊ะทำงาน หน้า จอคอมพิวเตอร์ หน้าจอมอนิเตอร์ ดังนั้นจึงทำให้ชีวิตค่อนข้างเสี่ยงความเจริญก้าวหน้าทางด้าน เทคโนโลยีและอุตสาหกรรมมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วและทำให้เพิ่มความสะดวกสบายในการ ดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์ยิ่งขึ้นจากการนำเครื่องจักรมาทำงานทดแทนแรงงานมากขึ้น การใช้ แรงหรือกล้ามเนื้อในการทำงานมีปริมาณลดลง ทำให้มีการเสื่อมสภาพของกล้ามเนื้อ และสุขภาพ ดังนั้นการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นช่วยป้องกันการเสื่อมโทรมของสุขภาพแล้วยังเป็นประโยชน์ ในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ไม่มั่วสุมกับสิ่งเสพติด ที่เป็นปัญหาในการพัฒนาประเทศชาติใน ปัจจุบัน ได้นำเอากิจกรรมกีฬามาเป็นสื่อในการออกกำลังกายที่เป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาร่างกาย จิตใจ ของบุคคลอันนำไปสู่การพัฒนาประเทศชาติให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้ายิ่งขึ้น ดังนั้น เยาวชนเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งที่สมควรได้รับการพัฒนาทางด้านสุขภาพ พลานามัย ให้สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ มีความขยันซื่อสัตย์ อดทน มีคุณธรรมจริยธรรม

ประจำใจ มีจิตใจอบอุ่นอารี รู้จักเสียสละเพื่อส่วนรวมอันที่จะนำไปสู่การพัฒนาประเทศชาติที่มั่นคงตลอดไป

เยาวชนเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศชาติอย่างแท้จริง หากเยาวชนขาดการออกกำลังกายมีสุขภาพไม่แข็งแรง ก็จะส่งผลการเจริญเติบโตมาจนถึงผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ไม่ได้ ดังนั้นร่างกาย กำลังใจ การกระตือรือร้นในการพัฒนาการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพมีร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ทรุดโทรม เจ็บป่วยได้ง่ายไม่สามารถที่จะเรียนหนังสือหรือประกอบกิจกรรมอื่น ๆ ได้ย่อมส่งผลให้เกิดความเสียหายในการพัฒนาประเทศชาติ รัฐบาลจึงได้คำนึงถึงความจำเป็นในการพัฒนาสุขภาพพลานามัยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของเยาวชนมาตลอด นายแพทย์บุญสม มาร์ติน (2519 : 12) กล่าวว่า “การประกอบอาชีพทุกสาขาจำเป็นเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีประสิทธิภาพอันจะสะท้อนไปถึงการพัฒนา” ดังนั้น สุขภาพร่างกายของเยาวชนมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ที่จะส่งผลถึงการพัฒนาประเทศชาติ ให้บรรลุถึงวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ได้อย่างสมบูรณ์

จากเหตุผลดังกล่าว ในโรงเรียนสอนศาสนาเป็นโรงเรียนที่มีลักษณะการสอนแบบพิเศษ การศึกษาจะเน้นชัดในหลักของวิชาศาสนา ส่วนวิชาสามัญจะเรียนให้เป็นไปตามหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการกำหนดแบ่งแยกการเรียนการสอนชายและหญิง แต่ในปัจจุบัน บางสถาบันก็ปรับเปลี่ยนให้เป็นไปตามรูปแบบสากล คือนักเรียนเรียนรวมกันทั้งชายและหญิง การแต่งกายตามรูปแบบของศาสนานั้น นักเรียนชายจะต้องนุ่งกางเกงขาว สวมเสื้อแขนสั้นหรือแขนยาวก็ได้แล้วแต่สถาบันกำหนด ส่วนนักเรียนหญิงที่สำคัญจะต้องคลุมศีรษะด้วยผ้าสีอะไรก็ได้ ที่เรียกว่า “ฮิญาบ” เสื้อจะต้องเป็นเสื้อแขนยาวเท่านั้นและกระโปรงจะต้องยาวจนปิดข้อเท้า ไม่สามารถมองเห็นสัดส่วนของร่างกายอย่างชัดเจน และไม่แสดงกริยากระโดดโลดเต้นต่อหน้าสาธารณชน (มุฮัมหมัด มุสตอฟา : 10) การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนนักเรียนจะแต่งกายชุดพลศึกษาด้วยกางเกงขาว เสื้อแขนยาวนักเรียนหญิงจะคลุมศีรษะ สภาพความเป็นอยู่ของนักเรียนที่ไม่สามารถเดินทางไปกลับระหว่างเรียนได้ ก็จะต้องพักในหอพักของโรงเรียน ส่วนโรงเรียนที่ไม่มีหอพัก ผู้ปกครองจะต้องไปสร้างหอพักให้กับนักเรียนเอง เป็นกระท่อมหรือที่เรียกว่าขนาคามภาษาถิ่น (ปอนาะ) ดังนั้นกิจกรรมหลังเลิกเรียนนักเรียนส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา รวมถึงประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวันตลอดสัปดาห์ ซึ่งทางโรงเรียนได้จัดให้นักเรียนที่พักในโรงเรียนเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ก่อนที่จะมีการเรียนการสอนวิชาศาสนาในภาคค่ำของวันปกติ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนา จังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547

ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อให้ทราบถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนา จังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 เพื่อให้รู้ถึงแนวทางในการปรับปรุงพัฒนา กิจกรรมการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับหลักศาสนาตามความต้องการของนักเรียน ในโรงเรียนสอนศาสนา จังหวัดสตูล

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 มี 12 โรงเรียน มีนักเรียนทั้งหมด 2,018 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษา สตูล ปีการศึกษา 2547 โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) ดังนี้

1. เลือกโรงเรียนโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ที่มีนักเรียน ตั้งแต่ 300 คนขึ้นไป เพื่อเป็นตัวแทนของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้จำนวนโรงเรียน 5 โรงเรียน มีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 1,487 คน เป็นนักเรียนชาย 575 คน เป็นนักเรียนหญิง 912 คน

2. ในแต่ละโรงเรียน ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากขนาดของประชากรเป้าหมาย มีเกณฑ์ในการกำหนดตัวอย่างดังนี้ ประชากร 1,000 - 10,000 คน ใช้ตัวอย่าง 10 - 15 เปอร์เซ็นต์ของประชากร (บุญส่ง โกสะ 2542 : 164) โดยใช้ในการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชายโรงเรียนละ 30 คน และนักเรียนหญิงโรงเรียนละ 45 คน ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 375 คน เป็นนักเรียนชายจำนวน 150 คน เป็นนักเรียนหญิงจำนวน 225 คน โดยใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลาก

ตัวแปรศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 เพศ

1.1.1 เพศชาย

1.1.2 เพศหญิง

1.2 ระดับชั้น

1.2.1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

1.2.2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

1.2.3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนา จังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547

นิยามศัพท์เฉพาะ

สภาพ หมายถึง ภาวะหรือสภาพที่เป็นอยู่ประจำ อันรวมถึงปัญหาปัจจุบันที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมและการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนา จังหวัดสตูล

ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีความประสงค์ที่การออกกำลังกายในด้านกิจกรรมต่าง ๆ แต่ขาดความเหมาะสมและไม่เป็นไปตามความต้องการ เช่น การแต่งกาย สถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก การให้บริการด้านวิชาการ ด้านวันและเวลา

การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีสุขภาพพลานามัยแข็งแรง สมบูรณ์ และเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

นักเรียนในโรงเรียนสอนศาสนาช่วงชั้นที่ 4 หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนสอนศาสนาอิสลาม ในสังกัดการศึกษาเอกชน แต่งกายตามหลักศานานักเรียนหญิงคลุมฮิญาบ ส่วนนักเรียนชายแต่งกายด้วยการนุ่งกางเกงขาว สวมเสื้อแขนยาว ในจังหวัดสตูล ประกอบด้วยนักเรียนดังนี้

1. ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

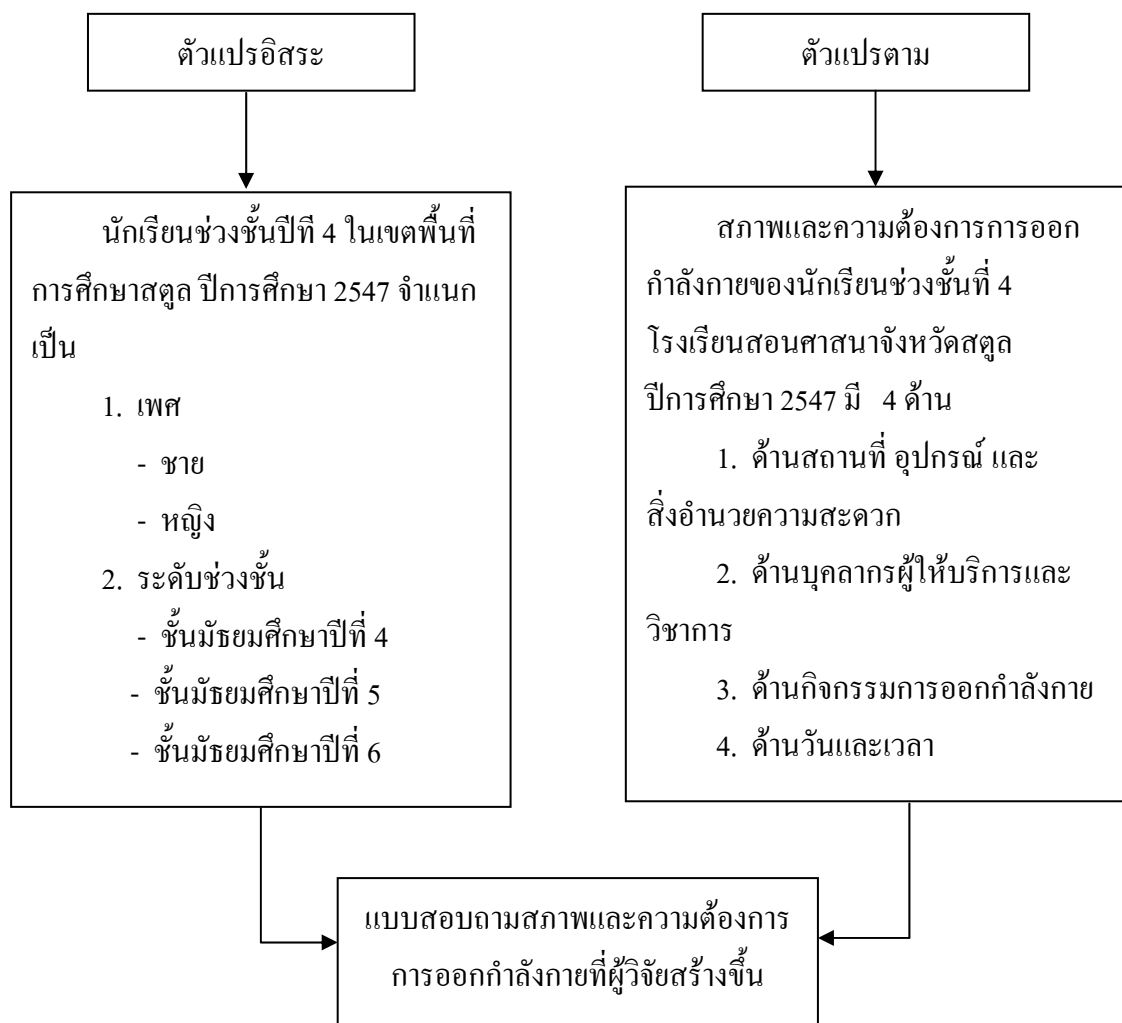
2. ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

3. ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

โรงเรียนสอนศาสนา หมายถึง โรงเรียนที่มีลักษณะการสอนแบบพิเศษ การศึกษาจะเน้น
ชัดในหลักของวิชาศาสนา ส่วนวิชาสามัญจะเรียนให้เป็นที่ไปตามหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ
กำหนดเท่านั้น

กรอบและแนวคิดในการวิจัย

จากขอบเขตการวิจัย เรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 ผู้วิจัยได้สรุปเป็นกรอบความคิด (Conceptual
Frame Work) ดังนี้



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและผลงานที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศเพื่อเป็นแนวทางในการสนับสนุนการวิจัย ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. ความหมายของความต้องการ
2. ความหมายของการออกกำลังกาย
3. หลักของการออกกำลังกาย
4. ขั้นตอนในการออกกำลังกาย
5. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
6. โรงเรียนสอนศาสนาอิสลาม ในสังกัดการศึกษาเอกชน
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 7.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 7.2 งานวิจัยต่างประเทศ

ความหมายของความต้องการ

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิต มีจิตใจ มีความรู้สึกนึกคิด มีความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตให้อยู่รอดปลอดภัย และมีความสุขในสังคม อรุณ รัชธรรม (2527: 67) ได้อธิบายความต้องการของแต่ละคนที่มีไม่เท่ากัน ดังนั้น จึงจะต้องเข้าใจความต้องการของมนุษย์เพื่อบำบัดความต้องการเหล่านั้นให้ได้และถูกต้อง ดังนั้นทฤษฎี ความต้องการของมนุษย์จึงเป็นทฤษฎีที่เป็นแรงจูงใจให้มนุษย์ออกกำลังกายมากขึ้นเพื่อประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างสมบูรณ์

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534 : 166) กล่าวว่า ความต้องการเป็นเรื่องพัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอด ของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิตซึ่งมีมาแต่กำเนิด และ จัดหาขึ้นมาภายหลัง สรุปความต้องการของมนุษย์มี 3 ประการใหญ่ ๆ คือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Biological needs)
2. ความต้องการทางด้านจิตใจ (Psychological needs)
3. ความต้องการทางสังคม (Social needs)

ความต้องการ (needs) หมายถึง สถานการณ์ขาดสมดุลภายในร่างกายซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้ หรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดั้งเดิม จึงสรุปได้ว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการ ซึ่งความต้องการมีหลายอย่างดังนี้

มาสโลว์ (Maslow, 1970 : 80-92) ได้อธิบายถึงลักษณะความต้องการชั้นต่าง ๆ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีระเพิ่มขึ้น (Basic Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานและสำคัญต่อการดำรงชีวิต เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค น้ำ อากาศ อุณหภูมิ การหลับนอน และการออกกำลังกาย

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security Needs) ต้องการคุ้มครอง ปกป้องให้รู้สึกมั่นคงปลอดภัย

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) ความต้องการอยากให้ตนเป็นที่ยอมรับจากกลุ่ม

ขั้นที่ 4 ความต้องการยกย่องจากผู้อื่น (Self Esteem Needs) อยากให้ผู้อื่นยกย่องตน

ขั้นที่ 5 ความต้องการที่จะบรรลุถึงความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self Actualization Needs) กระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อบรรลุความต้องการของตัวเอง มนุษย์ทุกคนมีความคาดหวังไว้ เป็นขั้นที่มนุษย์มีพร้อมแล้วบริบูรณ์แล้วทุกสิ่งทุกอย่าง มีครอบครัว มีฐานะที่ดี มีความสำเร็จในชีวิต ย่อมขึ้นอยู่กับการใช้ความสามารถของตนเอง

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) ความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นต่อร่างกายมนุษย์ เพราะในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และอุตสาหกรรมมีมากขึ้น มนุษย์เปลี่ยนธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพื่ออำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิต การนำเครื่องจักรมาใช้แทนพลังงานมนุษย์มีมากขึ้น การใช้พลังงานในร่างกายจึงลดปริมาณลงมากทำให้สมรรถภาพลดลงเป็นผลทำให้ความสมบูรณ์ทางกาย และความต้านทานโรคลดลง อัตราการเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูงขึ้นประสิทธิภาพการปฏิบัติงานลดลง

ณรงค์ หลงสมบูรณ์ (2527) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายหมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อจุดประสงค์ คือ มุ่งหวังให้ได้ประโยชน์อย่างจริงจัง (ข้อต่อ, กล้ามเนื้อ) ส่วนการทำงานหรือการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน คือ การเคลื่อนไหวเพื่อจุดประสงค์อื่นที่ไม่ใช่ส่วนตัวนั้น เช่น เพื่อการทำงานอย่างหนึ่งให้ลุล่วงไป เพื่อทำงานหาเงิน เพื่อเขียนหนังสือ เพื่อหยิบข้าวใส่ปาก

หลักการออกกำลังกาย

ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์ (2526) ได้สรุปหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้

1. ต้องมีเวลาเพียงพอสำหรับการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายจะต้องกระทำเป็นประจำ และต้องนานพอที่จะทำให้เกิดผลการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพให้ดีขึ้น ต้องใช้เวลาอย่างน้อย 3 เดือน ฉะนั้นการออกกำลังกายจำเป็นต้องจัดเวลาให้เพียงพอ และเป็นประจำตลอดไปเพราะถ้ากระทำไม่สม่ำเสมอจะไม่ได้ผลเท่าที่ควรทำให้สมรรถภาพทางกายลดลงและการออกกำลังกายต้องคำนึงถึงความหนัก และชนิดของกิจกรรมให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกาย

2. กิจกรรมการออกกำลังกายจำเป็นต้องกำหนดให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการของแต่ละบุคคล ทั้งเป้าหมายความหนักของกิจกรรม และสมรรถภาพที่ต้องการแล้งจำเป็นต้องมีวิธีประเมินผลความก้าวหน้าทางสมรรถภาพของตนเองได้ดีด้วยว่า บรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ ต้องพึงระลึกอยู่เสมอไม่ว่าการออกกำลังกายใดที่สมบูรณ์ และเหมาะกับทุกคน ทุกเพศ และทุกวัย แต่โปรแกรมการออกกำลังกายต้องจัดให้เหมาะสมสนองความต้องการแต่ละคนทั้งชนิดกิจกรรม ความหนัก ความบ่อยเป็นราย ๆ ไป

3. โปรแกรมการออกกำลังกายที่ดีจะต้องมุ่งเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้ครบทุกด้าน ไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายชนิดใดชนิดเดียวที่จะเสริมสมรรถภาพได้ครบทุกด้าน ฉะนั้นโปรแกรมการออกกำลังกายต้องจัดกิจกรรมการออกกำลังกายหลาย ๆ อย่างที่มุ่งจะส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ได้แก่ สมรรถภาพทางด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต และความอดทนของระบบกล้ามเนื้อโปรแกรมการออกกำลังกายที่ดีสามารถเสริมสร้างและพัฒนาองค์ประกอบด้านสมรรถภาพทางกายที่สำคัญที่สุด

4. โปรแกรมการออกกำลังกายต้องถูกจัดไว้อย่างมีระบบ ทั้งด้านความบ่อยและความสม่ำเสมอ โปรแกรมการออกกำลังกายจำเป็นต้องจัดเพื่อสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของแต่ละบุคคล

5. ความสม่ำเสมอของการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต้องไม่มากเกินไปและไม่น้อยจนไม่มีผลต่อการเสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพ การออกกำลังกายควรพยายามทำให้เป็นตารางสำหรับออกกำลังกาย ความบ่อยครั้งในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างน้อยสัปดาห์ละ 4 ครั้งๆ และไม่น้อยกว่า 10 นาที โดยใช้อัตราชีพจรขณะออกกำลังกายเป็นเกณฑ์

5.1 ไม่เกิน 190 ครั้ง/นาที ในผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้ว

5.2 ไม่เกิน 180 ครั้ง/นาที ในผู้สูงอายุและผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ

6. การออกกำลังกายแบบเพิ่มความหนักเป็นกฤษฎาไปสู่การมีสมรรถภาพที่ดี การออกกำลังกายที่จะส่งต่อสมรรถภาพจำเป็นต้องเพิ่มความหนักของกิจกรรมให้มากพอที่จะเสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพทั้งด้านความแข็งแรงกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนระบบไหลเวียนโลหิต การเพิ่มความหนักเพิ่มได้ 2 ลักษณะคือ เพิ่มความหนักของกิจกรรมกับเพิ่มความนานของกิจกรรม

7. ความก้าวหน้าของสมรรถภาพเป็นสิ่งสำคัญของโปรแกรมการออกกำลังกาย ถ้ากระทำอย่างถูกต้องเหมาะสม และเพียงพอ จะมีผลทำให้ร่างกายปรับตัวต่อการเพิ่มแรงต้านทานที่จะทำให้ร่างกายพัฒนาขึ้น ฉะนั้นการออกกำลังกายจำเป็นต้องเพิ่มความหนัก โดยเพิ่มขึ้นทีละน้อย และสม่ำเสมออย่างเป็นระบบ ซึ่งจะเป็ นวิธีทางนำไปสู่การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

8. การฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม จะเป็นผลงานการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย โปรแกรมการออกกำลังกายที่สมบูรณ์จะต้องพัฒนาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

ขั้นตอนในการออกกำลังกาย

มนตรี สุขทวี (2540 : 31) กล่าวว่าขั้นตอนการออกกำลังกายประกอบด้วย

1. การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ (Static Stretching) เช่นการเหยียดขา ก้มแตะเข่า ค้างไว้จนรู้สึกตึง พยายามยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกมัด ทุกข้อต่อ โดยเริ่มจากกล้ามเนื้อมัดสำคัญ เช่น ลำตัว แขน ขา

2. การอบอุ่นร่างกาย ใช้เวลาอย่างน้อย 10 นาที โดยเริ่มเคลื่อนที่ช้า ๆ เร็วขึ้นตามลำดับ เช่น วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดด และเริ่มวิ่งเหยาะระยะสั้น ๆ

3. การออกกำลังกาย (Exercise Activities) สำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพควรใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาทีไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง อาจใช้การกีฬาเป็นสื่อ เช่น แบดมินตัน ฟุตบอล ซึ่งควรเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก การลดภาวะร่างกาย (Cool-down) คือการทำให้ร่างกายค่อย ๆ ลดความหนักของการออกกำลังกายที่ต้องตามลำดับ ภายหลังการออกกำลังกายควรใช้เวลาการลดอย่างน้อย 10 นาที รวมทั้งการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ อยู่กับที่ด้วย

จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541 : 85) กล่าวถึงขั้นตอนการออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน เพราะการปฏิบัติตามขั้นตอนที่ถูกต้องจะช่วยทำให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและปลอดภัยได้

ขั้นที่ 1 ขยับอุ่นร่างกาย (Warm-up) เป็นขั้นเตรียมการออกกำลังกาย แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน เพราะการปฏิบัติตามขั้นตอนที่ถูกต้องจะช่วยทำให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและปลอดภัยได้

ขั้นที่ 2 การออกกำลังกายอย่างเต็มที่ (Conditioning) เป็นการออกกำลังกายที่กระทำต่อเนื่องให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นระดับร้อยละ 60-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดนาน 20-30 นาที

ขั้นที่ 3 ขั้นลดการออกกำลังกายจนหยุด (Cool-down) เป็นขั้นลดความเข้มข้นของการออกกำลังกายลงภายหลังการออกกำลังกายเต็มที่แล้ว เพื่อลดอัตราการเต้นของหัวใจกลับเข้าสู่ภาวะปกติ

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาจนตาย กล่าวได้ว่าร่างกายคนเรานั้นต้องการอาหารชนิดใด ร่างกายก็ต้องการอาหารชนิดนั้นผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะมีสุขภาพที่อ่อนแอเจ็บโรค เจ็บป่วยเสมอ ซึ่งตรงกันข้ามผู้ที่มีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมสม่ำเสมอ ร่างกายจะแข็งแรง สดชื่น จะทำอะไรก็คล่องตัว และกระฉับกระเฉง ปราศจากโรคภัยต่าง ๆ ได้ มีผู้กล่าวถึงคุณค่าและประโยชน์จากการออกกำลังกายไว้ดังนี้

อดิเรก จิระพงษ์ (2523 : 34-35) สรุปได้ว่า ในปัจจุบันทางการแพทย์ได้นำเอาการออกกำลังกายมาทำให้เกิดประโยชน์ 3 ประการ คือ

1. การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพสมบูรณ์
2. การออกกำลังกายสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค
3. การออกกำลังกายเพื่อรักษาโรคซึ่งต้องภายใต้การดูแลแนะนำจากแพทย์หรือผู้ทรง คุณวุฒิ การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลที่แท้จริงนั้นจำเป็นต้องปฏิบัติตามหลัก 3 ประการ คือ

- 3.1 ต้องกระทำถูกต้องตามหลักและวิธีการ
- 3.2 ต้องมีปริมาณการทำงานที่เหมาะสม
- 3.3 ต้องมีความสม่ำเสมอและต่อเนื่องในการปฏิบัติ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 8) กล่าวถึงประโยชน์มีดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่าย โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรง โดยการบริหารเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าการออกกำลังกายให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า
4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้านด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านต่างนั้น ๆ
5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยหลายชนิดโดยเฉพาะที่เกิดจากการเสื่อมของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่ การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น
6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสมรรถภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวมาในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว ต้องจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยฟื้นฟูสภาพได้

โรงเรียนสอนศาสนาอิสลาม ในสังกัดการศึกษาเอกชน

ในโรงเรียนสอนศาสนาเป็นโรงเรียนที่มีลักษณะการสอนแบบพิเศษ การศึกษาจะเน้นชัดในหลักของวิชาศาสนา ส่วนวิชาสามัญจะเรียนให้เป็นไปตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ของกระทรวงศึกษาธิการกำหนด (คู่มือการกระบวนกรเรียนรู้อิสลามศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544) ได้กำหนดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้เรียน “มีความรู้ความเข้าใจในอิสลาม และตระหนักถึงความจำเป็นในการเรียนรู้สาระอิสลามศึกษา ยึดมั่นในอิสลาม เห็นคุณค่าของตนและมีความภาคภูมิใจในความเป็นมุสลิม มีทักษะและปฏิบัติตามหลักการอิสลามในชีวิตประจำวัน เชิญชวนให้ผู้อื่นปฏิบัติตามคำสอนของอิสลามและเป็นแบบอย่างที่ดีตามแนวทางอิสลาม” และรวมไปถึงการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในชั้นเรียนก็การเรียนเหมือนโรงเรียนทั่วไป แบ่งแยกการเรียนการสอนชายและหญิง แต่ในปัจจุบัน บางสถาบันก็ปรับเปลี่ยนให้เป็นไปตามรูปแบบสากล คือนักเรียนเรียนรวมกันทั้งชายและหญิง การแต่งกายตามรูปแบบของศาสนานั้น นักเรียนชายจะต้องนุ่งกางเกงขาสั้นเท่านั้น สวมเสื้อแขนสั้นหรือแขนยาวก็ได้ แล้วแต่สถาบันกำหนด ส่วนนักเรียนหญิงที่สำคัญจะต้องคลุมศีรษะด้วยผ้าสีอะไรก็ได้ ที่เรียกว่า “ฮิญาบ” เสื้อจะต้องเป็นเสื้อแขนยาวเท่านั้นและกระโปรงจะต้องยาวจนปิดข้อเท้า สภาพความเป็นอยู่ของ นักเรียนที่ไม่สามารถเดินทางไปกลับระหว่างเรียนได้ ก็จะต้องพักในหอพักของโรงเรียน ส่วน โรงเรียนที่ไม่มีหอพัก ผู้ปกครองจะต้องไปสร้างหอพักให้กับนักเรียนเอง เป็นกระโจมเพื่อให้ นักเรียนที่อยู่ในโรงเรียนได้มีเวลาศึกษาวิชาศาสนาตอนภาคกลางคืนหรือที่

เรียกว่าขนานตามภาษาถิ่น (ปอเนาะ) เป็นที่รู้จักกันในพื้นที่จังหวัด สตูล สงขลา พัทลุง และจังหวัดอื่น ๆ ส่วนสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ จะเรียกหอพักนี้อีกชื่อหนึ่งว่า แบะเร๊ะ คือ ปัตตานี ยะลา และ นราธิวาส และนักเรียนชายหญิงจะมีบริเวณหอพักที่เป็นสัดส่วนแยกกัน ได้รับการควบคุมดูแลจาก เจ้าของโรงเรียน หรือโต๊ะครูที่คอยให้การช่วยเหลือนักเรียนทุกๆ ด้าน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1979 : 6341 : A) ทำการสำรวจความต้องการและความสนใจ ในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพของผู้สูงอายุในภาคกลาง ของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรม ที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ โดยการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน มีผู้สูงอายุระหว่าง 55 – 66 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ใน กิจกรรม การร่วมกิจกรรม และสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปแล้วเห็นว่าวิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริมและดำเนินการ เกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีวิตให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมให้เยาวชนเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น และกิจกรรมที่เล่นได้ตลอดชีพ และควรสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

ฟอล์ค และคิลคอยน์ (Falck and Kilcoyne. 1984 : 239 - 242) ได้ศึกษาวิจัย “โครงการ ส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงเรียน” (A Health Promotion Program for School Personnel) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรจัดโครงการขึ้นเอง และเพื่อให้บุคลากรทุกคนมีสุขภาพดี โดย ฝึกอบรมผู้ดำเนินโครงการ 32 คน ให้ผู้ฝึกอบรมทั้งหมดไปจัดฝึกอบรมโครงการส่งเสริมสุขภาพ บุคลากรในโรงเรียนของตนเอง มีการประเมินผล ทั้งโครงการฝึกอบรมและโครงการดำเนินการใน โรงเรียน ผลคือ ผู้เข้าอบรมมีทัศนคติ และมีการปฏิบัติทาง สุขภาพดีกว่าผู้ไม่เข้าฝึกอบรม และ บุคลากรที่สามารถจัดดำเนินงานโครงการสุขภาพในโรงเรียนได้รับการสนับสนุนจากผู้บริหารเป็นอย่างดี

บัทเลอร์ (Butler. 1989 : 1591 – A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนเอกพลศึกษากับนักเรียนเอกอื่น โดยใช้ นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่ กำหนดให้วิชา พลศึกษาเป็นวิชาขั้นพื้นฐาน แยกเป็นวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่ไม่ใช่พลศึกษา 549 คน ผลปรากฏว่า นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการในการเข้าร่วม กิจกรรมออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของ นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามักจะมีปัญหาในเรื่อง สภาพดินฟ้าอากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือ

ภาระกิจที่จำเป็นต้องรับผิดชอบ และกิจกรรมที่ควรที่จะเพิ่มเติมคือ แอโรบิก (Aerobic) นอกจากนั้น เพศ ก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

โฮลบลูค (Holbrook. 1992:2735-A) ทำการศึกษาความต้องการเร่งด่วนและกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนพลศึกษา นันทนาการและโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 49 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการ และสถาปนิก ผลการวิจัย ปรากฏว่า คณะกรรมการการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาใน รายละเอียดเพื่อกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้ถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อ ซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวกจัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ร่วมกันดำเนินการตั้งแต่การวางแผน การวิจัย เพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งที่จำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผนและการดำเนินการ

งานวิจัยในประเทศ

จิรากรณ ศรีประเสริฐ (2526 : ง - ฉ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย พบว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัยมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในด้านต่าง ๆ ดังนี้ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากรให้บริการด้านวิชาการ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำหรับช่วงในการออกกำลังกาย เป็นวันศุกร์ วันเสาร์ และวันอาทิตย์ เวลา 16.30 – 18.30 น. ส่วนประเภทกิจกรรมที่ต้องการอื่น ๆ คือ วายน้ำ กายบริหาร เทนนิส แบดมินตัน และเทเบิลเทนนิส

ทองสุข สัมปหังสิต (2531 : 173 – 180) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร โดยใช้ประชากร 913 คน พบว่า นิสิตส่วนมากใช้เวลาว่าง ในการออกกำลังกายโดยเฉพาะในวันที่มีการเรียนการสอนในช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. ส่วนกิจกรรมที่สนใจ นิสิตชาย เป็นกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ส่วนนิสิตหญิงเป็นกีฬาว่ายน้ำมากที่สุด ปัญหาในการออกกำลังกายคือ อากาศในโรงฝึกพลศึกษาร้อน อบอ้าว อุปกรณ์ไม่เพียงพอต่อความต้องการ และสถานะด้านการเรียนทำให้มีเวลาว่างไม่เพียงพอ

นิธิพัฒน์ เมฆขจร (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องการใช้เวลาว่างของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร จุดประสงค์เพื่อเป็นการศึกษาการใช้เวลาว่างของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 140 คน โดยใช้แบบสอบถามวิเคราะห์ ข้อมูลโดยใช้สถิติวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ สถิติที่ สถิติเอฟ ทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม โดยใช้วิธีการของนิงแมนคูสส์ ผลพบว่า

1. การใช้เวลาร่วมส่วนตัว พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ศึกษาอยู่ในคณะต่างกัน และมีประเภทของ กีฬาที่เล่นต่าง ๆ กัน มีการใช้เวลาร่วมด้านส่วนตัวต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. การใช้เวลาร่วมทางสังคม พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬากำลังศึกษาในระดับต่างกัน มีการใช้เวลาร่วมทางสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีเพศ คณะที่ศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่กีฬาที่เล่น ต่างกัน มีการใช้เวลาร่วมทางสังคมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3. การใช้เวลาร่วมด้านการเรียน พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีประเภทของกีฬาที่เล่น ต่างกันมีการใช้เวลาด้านการเรียนต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอยู่ทุกระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่มีเพศ ระดับชั้น คณะที่ศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เข้าใจปัญหา และทัศนคติทางการเรียนต่างกัน มีการใช้เวลาด้านการเรียนต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. การใช้เวลาด้านกีฬา พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่เล่นประเภทและช่วงเวลาฝึกซ้อม ต่างกันมีการใช้เวลาร่วมด้านกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอยู่ทุกระดับ .05 ส่วนนักศึกษา ที่มีผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียน ทัศนคติต่อการเรียน ที่กีฬาที่เล่น จำนวนครั้งของการแข่งขันและทัศนคติ ต่อกีฬาแตกต่างกันมีการใช้เวลาร่วมด้านกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ถนัด รักษ์พงษ์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร” มีความมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหารเกี่ยวกับด้านต่าง ๆ คือด้านวิชาการ ด้านกิจกรรมพลศึกษา ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านวันและเวลา โดยการใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเอง เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวน 800 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 800 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้นำวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป การวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC+) หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่าง โดยค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test) ทดสอบรายคู่ ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe' test for all Possible Comparison)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการออกกำลังกายด้านวิชาการของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรก คือ ต้องการมีบุคลากรคอยแนะนำเกี่ยวกับเทคนิค และทักษะในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬารูปแบบต่างๆ รองลงมาคือ ความต้องการมีความรู้เกี่ยวกับกติกา ของกีฬาต่าง ๆ

2. ความต้องการออกกำลังกายด้านวิชาการของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรก คือ ฟุตบอล รองลงมาคือ ยิงปืน

3. ความต้องการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรก คือ ต้องการมีสนามกีฬาที่มีมาตรฐานและอยู่ในสภาพใช้งานได้ดี รองลงมาคือ สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรมีอากาศ ถ่ายเทสะดวก ไม่มีฝุ่นละออง และควัน

4. ความต้องการออกกำลังกายด้านบุคลากรของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรก คือ ต้องการมีบุคลากรที่ให้การคำแนะนำควรเป็นผู้ชำนาญแต่ละด้านและมีบุคลากรคอยแนะนำวิธีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมของแต่ละบุคคลได้ รองลงมาคือ ต้องการเจ้าหน้าที่เบิก-จ่ายอุปกรณ์กีฬาประจำตลอดเวลาในระหว่างออกกำลังกาย

5. ความต้องการออกกำลังกายด้านวันและเวลาของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการด้านวัน อันดับแรก คือ วันพุธ วันพฤหัสบดี รองลงมาคือ วันอังคาร และความต้องการด้านเวลา อันดับแรกคือ เวลา 15.00-18.30 น. รองลงมาคือ 05.30-06.30 น.

บัญญัติ กลุ่มยศ (2543 : บทคัดย่อ) สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำนวน 911 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง โดยวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ (SPSS/PC) และใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบความแตกต่างในสภาพและความต้องการในการออกกำลังของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง (t-independent) และใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way anova) ทดสอบภายหลังโดยวิธีดันแคน (Duncan) และตรวจสอบระดับ นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยสรุปดังนี้

1. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยในแง่สภาพของการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกัน ที่ระดับ .05 ในรายการที่ 2 และที่ 5 ส่วนรายการอื่นไม่แตกต่างกัน

2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยในแง่ความต้องการในการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกัน ที่ระดับ .05 ในรายการที่ 1 ส่วนรายการอื่นไม่แตกต่างกัน
3. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยของการออกกำลังกายด้านประเภทของการออกกำลังกายแตกต่างกันที่ระดับ .05 เฉพาะรายการที่ 11 ส่วนรายการอื่นไม่แตกต่างกัน
4. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยในแง่ความต้องการของการออกกำลังกายด้านประเภทของการออกกำลังกายแตกต่างกันที่ระดับ .01 เฉพาะรายการที่ 1 รายการที่ 4 รายการที่ 7 รายการที่ 8 รายการที่ 9 รายการที่ 12 และต่างกันที่ระดับ .05 ในรายการที่ 5 รายการที่ 6 และรายการที่ 10 ส่วนรายการอื่นๆ ไม่แตกต่างกัน
5. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงไม่แสดงความแตกต่างของสภาพการออกกำลังกายและความต้องการในการออกกำลังกายในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
6. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงไม่แสดงความแตกต่างในสภาพของการออกกำลังกายของด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายแต่ละวัน
7. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยในแง่ความต้องการของการออกกำลังกายด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายแต่ละวันแตกต่างกันที่ระดับ .01 ในรายการที่ 1 รายการที่ 6 รายการที่ 3 รายการที่ 4 และรายการที่ 5 ส่วนรายการที่ 6 และ 7 ไม่แตกต่างกัน
8. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยในด้านการออกกำลังกายด้านช่วงเวลาตามช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย แตกต่างกันที่ระดับ .05 ในรายการที่ 6 ส่วนรายการอื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน
9. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยความต้องการออกกำลังกายด้านช่วงเวลา^{ที่}ออกกำลังกาย แตกต่างกันที่ระดับ .01 ทั้ง 6 รายการ
10. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงไม่แสดงความแตกต่างในสภาพของการออกกำลังกายด้านการจัดการแข่งขัน
11. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกายด้านการจัดการแข่งขันแตกต่างกันที่ระดับ .01 ในรายการที่ 3 และรายการที่ 5 และที่ระดับ .05 ในรายการที่ 2 และรายการที่ 4 ส่วนรายการอื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน
12. เมื่อเปรียบเทียบและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียน ตามขนาดของโรงเรียนในด้านต่าง ๆ แล้วพบว่า

12.1 ความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างโรงเรียนขนาดเล็กกับโรงเรียนขนาดกลาง และระหว่างโรงเรียนขนาดกลางกับโรงเรียนขนาดใหญ่

12.2 ความต้องการในการออกกำลังกายด้านประเภทของการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างโรงเรียนขนาดเล็กกับโรงเรียนขนาดกลาง นอกจากนั้นแล้วความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนตามขนาดของโรงเรียนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สุเทพ เขียวคราม (2546 : บทคัดย่อ) ความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ จำนวน 245 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .91 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายกลางแจ้ง มีน้ำดื่มและมีอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง

2. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านประเภทของกิจกรรม การออกกำลังกายและกีฬาที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ การเดิน – วิ่ง เพื่อสุขภาพและการบริหารด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือบริหารกาย

3. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด วันเสาร์ อาทิตย์เวลา 06.00-08.00 น. และเวลา 16.00-18.00 น.

4. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านบุคลากร ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและบุคลากรมีความรู้ ความสามารถตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย

5. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในการจัดการ ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก มีผู้ดูแลรักษาความสะอาดและรักษาความปลอดภัยประจำสถานที่ออกกำลังกาย

จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ พอสรุปได้ว่า ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนโดยส่วนมากแล้วมีความต้องการมากแต่กิจกรรมที่ใช้ในการออก

กำลังกายนั้นเป็นไปตามสภาพของหน่วยงาน เพศ และวัยของกลุ่มตัวอย่างประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย ก็คือ สุขภาพของร่างกายดีขึ้น อวัยวะทุกส่วนของร่างกายทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น อารมณ์แจ่มใส เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้สังคมพัฒนา ไปสู่สังคมไทยที่พึงประสงค์

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียน
สอนศาสนา จังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนา จังหวัด
สตูล ปีการศึกษา 2547 มีโรงเรียนสอนศาสนาจำนวน 12 โรงเรียน มีนักเรียนชายจำนวน 804
คน มีนักเรียนหญิงจำนวน 1,214 คน รวมประชากรทั้งสิ้น 2,018 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษา
สตูล ปีการศึกษา 2547 โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) ดังนี้

1. เลือกโรงเรียนโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ที่มีนักเรียน ตั้งแต่
300 คนขึ้นไป เพื่อเป็นตัวแทนของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้จำนวนโรงเรียน 5 โรงเรียน มีจำนวน
นักเรียนทั้งสิ้น 1,487 คน เป็นนักเรียนชาย 575 คน เป็นนักเรียนหญิง 912 คน

2. ในแต่ละโรงเรียน ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากขนาดของ
ประชากรเป้าหมาย มีเกณฑ์ในการกำหนดตัวอย่างดังนี้ ประชากร 1,000 - 10,000 คน ใช้ตัวอย่าง
10 – 15 เปอร์เซ็นต์ของประชากร (บุญส่ง โกสะ 2542 : 164) โดยการใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบ
แบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่าง นักเรียน
ชายโรงเรียนละ 30 คน และนักเรียนหญิงโรงเรียนละ 45 คน ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน
375 คน เป็นนักเรียนชายจำนวน 150 คน เป็นนักเรียนหญิงจำนวน 225 คน โดยใช้วิธีสุ่มอย่าง
ง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลาก

ตาราง 1 แสดงจำนวนนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547

ชื่อโรงเรียน	ประชากร		กลุ่มตัวอย่าง	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1. โรงเรียนแสงประทีปวิทยามูลนิธิ	84	181	30	45
2. โรงเรียนพัฒนาการศึกษามูลนิธิ	116	167	30	45
3. โรงเรียนสันติศาสตร์ศึกษา	73	171	30	45
4. โรงเรียนอรุณศาสตร์มูลนิธิ	118	192	30	45
5. โรงเรียนคารุลมาอาเรฟ	184	201	-	-
6. โรงเรียนแสงธรรม	71	85	-	-
7. โรงเรียนอันซอเรียห์อัคดีนียะห์	25	20	-	-
8. โรงเรียนมาบาอูลอูม	18	23	-	-
9. โรงเรียนคารุลอูม	68	94	-	-
10. โรงเรียนอิสลามวิทยา	22	16	-	-
11. โรงเรียนธรรมศาสตร์วิทยา	-	49	-	-
12. โรงเรียนตรักียะตุลอุมมะห์	25	15	-	-
รวม	804	1,214	150	225
	2,018		375	

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามความต้องการ การออกกำลังกายของนักเรียนหญิงช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล แบ่งออกเป็น 3 ตอน โดยการศึกษาจากตำรา งานวิจัย สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ
2. นำมากำหนดเป็นข้อคำถามต่าง ๆ และแบบสอบถามแบบปลายเปิด ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูลปีการศึกษา 2547 โดยศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 4 ด้าน คือ ความต้องการด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านประเภทของการออกกำลังกาย ความ

ต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และความต้องการด้านวัน และเวลาของการออกกำลังกาย โดยใช้แบบสอบถามปลายปิด (Close – Ended Questionnaires) และแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ ต้องการมากที่สุด ต้องการมากต้องการปานกลาง ต้องการน้อย และต้องการน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านต่างๆ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 โดยใช้แบบสอบถามปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้างแบบสอบถาม 1 ฉบับ คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย โดยมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

2. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย ปริญญาโท เอกสาร บทความและหนังสือวารสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อนำมาเป็นข้อมูลศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสอบถาม โดยกำหนดประเด็นความต้องการการออกกำลังกายที่ต้องการศึกษาในครั้งนี้ เป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือ

3. นิยามปฏิบัติการแต่ละด้านให้ชัดเจน

4. เขียนข้อความตามนิยามปฏิบัติการที่กำหนดไว้

5. นำข้อมูลที่ได้ไปปรึกษาประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโท เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเบื้องต้น

6. เมื่อผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามเสร็จแล้ว นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบเพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เพื่อนำมาปรับปรุงและแก้ไขภาษาที่ใช้ด้วยซึ่งจะพิจารณาตามค่า IC ของข้อสอบแต่ละข้อ โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 0.5

7. หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยวิธีของครอนบาค (Cronbach) โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คนแล้วนำมาวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) มีค่าความเชื่อมั่น .86

8. นำแบบสอบถามที่ได้ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขออนุญาตจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบแบบสอบถาม
2. ขออนุญาตจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึง ผู้อำนวยการโรงเรียนแต่ละโรงเรียน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยนำแบบสอบถามไปแจกตามโรงเรียนสอนศาสนาในจังหวัดสตูล ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างแล้วเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนทั้งหมด

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
2. นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายนักเรียนหญิงช่วงชั้นที่ โรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านประเภทของการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านวัน และเวลาของการออกกำลังกาย มาแจกแจงความถี่ของคำตอบคิดเป็นค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
3. นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 3 นำมาสรุป และนำเสนอในรูปรายชื่อ

บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	ความถี่
%	แทน	ร้อยละ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการสำรวจโดยใช้แบบสอบถาม เรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 โดยการสำรวจจากกลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เป็นนักเรียนชายจำนวน 150 คน เป็นนักเรียนหญิงจำนวน 225 คน รวมทั้งสิ้น 375 คน และหลังจากที่ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา ได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม พบว่าแบบสอบถามมีความสมบูรณ์ จำนวน 375 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดไปวิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ที่มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 สอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล ปีการศึกษา 2547 มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) และแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยศึกษาสภาพที่เกี่ยวข้อง 4 ด้าน คือ

- 2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 2.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ
- 2.3 ด้านกิจกรรมของการออกกำลังกาย
- 2.4 ด้านวันและเวลาของการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านต่างๆ
ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาสตูล โดยใช้แบบสอบถามปลายเปิด (Open – Ended
Questionnaires)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม (N = 375)

รายการ	f	%
1. เพศ		
ชาย	150	40.00
หญิง	225	60.00
รวม	375	100.00
2. ปัจจุบันกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้น		
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	125	33.33
ชาย	50	13.00
หญิง	75	20.00
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	123	33.33
ชาย	50	13.33
หญิง	75	20.00
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	125	33.33
ชาย	50	13.33
หญิง	75	20.00
รวม	375	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักเรียนชาย จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 เป็นนักเรียนหญิงจำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 และกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33

**ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียน
สอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547**

ตาราง 3 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชาย ช่วงชั้นที่ 4 ด้านสถานที่
อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 150)

รายการ		เพศชาย						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเหมาะสมของการ จัดสถานที่ เพื่อออกกำลังกายในสนาม กลางแจ้ง	f	131	19	39	40	49	20	2
	%	88.00	12.67	26.00	26.67	32.67	13.33	1.33
2. ความเหมาะสมของการจัดสถานที่ เพื่อออกกำลังกายในสนามในร่ม	f	54	96	37	72	17	16	8
	%	36.00	64.00	24.67	48.00	11.33	10.67	5.33
3. ความเหมาะสมของการบังแดดเพื่อ ใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	45	105	30	69	30	12	9
	%	30.00	70.00	20.00	46.00	20.00	8.00	6.00
4. ความเหมาะสมของการจัดที่นั่ง พักผ่อนหลังการออกกำลังกายและ เก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f	52	98	39	53	34	17	7
	%	34.67	65.33	26.00	35.33	22.67	11.33	4.67
5. ความเหมาะสมของผู้สำหรับเก็บ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายและ เก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f	55	95	39	56	30	15	10
	%	36.67	63.33	26.00	37.33	20.00	10.00	6.67
6. ความถูกสุขลักษณะของสถานที่ สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและ ห้องสุขาชาย - หญิง	f	63	87	41	53	33	13	10
	%	42.00	58.00	27.33	35.33	22.00	8.67	6.67
7. ความเหมาะสมของห้องพยาบาล สำหรับผู้บาดเจ็บจากการออก กำลังกาย	f	96	54	41	60	32	14	3
	%	64.00	36.00	27.33	40.00	21.33	9.33	2.00
8. ความเพียงพอในการจัดน้ำดื่มไว้ บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ	f	92	58	40	62	30	11	7
	%	61.33	38.67	26.67	41.33	20.00	7.33	4.67

ตาราง 3 (ต่อ)

รายการ		เพศชาย						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9. ความเพียงพอประเภทของอุปกรณ์	f	96	54	30	69	30	16	5
ให้เลือกใช้ตามความต้องการ	%	64.00	63.00	20.00	46.00	20.00	10.37	3.33
10. ความเพียงพอของแสงสว่างใน	f	122	28	43	38	49	11	9
สถานที่ออกกำลังกาย	%	81.33	18.67	28.67	25.33	32.67	7.33	6.00
11. ความมีมาตรฐานและมีความ	f	76	74	48	49	35	14	4
ปลอดภัยอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	%	50.67	49.33	32.00	32.67	23.33	9.33	2.67
12. ความเป็นสัดส่วนของการตั้งวาง	f	103	47	35	37	62	12	4
อุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น	%	68.67	31.33	23.33	24.67	41.33	8.00	2.67
ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก								
13. สวนสุขภาพภายในโรงเรียน	f	45	105	29	73	19	21	8
	%	30.00	70.00	19.33	48.67	12.67	14.00	5.33
รวม	f	1,031	919	491	731	450	192	86
	%	52.87	47.13	25.18	37.49	23.07	9.85	4.41

จากตาราง 3 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนชายช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 มีสภาพที่เป็นจริงด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 52.87 และมีความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับความต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 37.49

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนชาย ช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับมาก มีทั้งหมด 10 ข้อ คือ มีความต้องการสวนสุขภาพภายในโรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 48.67 รองลงมาคือมีความต้องการความเหมาะสมของการจัดสถานที่เพื่อออกกำลังกายในสนามในร่ม คิดเป็นร้อยละ 48.00 มีความต้องการความเหมาะสมของการบังแดดเพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้งและความเพียงพอประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 46.00 ตามลำดับ

ตาราง 4 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ช่วงชั้นที่ 4 ด้านสถานที่
อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 225)

รายการ		เพศหญิง						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเหมาะสมของการจัดสถานที่เพื่อออกกำลังกายในสนามกลางแจ้ง	f	164	41	65	44	82	26	8
	%	81.78	18.22	28.87	19.56	36.44	11.56	3.56
2. ความเหมาะสมของการจัดสถานที่เพื่อออกกำลังกายในสนามในร่ม	f	80	145	62	87	38	29	9
	%	35.56	64.44	27.55	38.65	16.89	12.89	4.00
3. ความเหมาะสมของการบังแดดเพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	82	143	57	73	50	35	10
	%	36.44	63.56	25.33	32.44	22.22	15.56	4.44
4. ความเหมาะสมของการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f	70	155	58	97	43	12	15
	%	31.11	68.87	25.78	43.11	19.11	5.33	1.67
5. ความเหมาะสมของตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f	73	152	62	96	39	17	11
	%	32.44	67.56	27.56	42.67	17.33	7.56	4.89
6. ความถูกสุขลักษณะของสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและห้องสุขาชาย - หญิง	f	124	101	49	102	41	21	12
	%	55.11	44.89	21.78	45.33	18.22	9.33	5.33
7. ความเหมาะสมของห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f	181	44	61	78	60	22	4
	%	80.44	19.56	27.11	34.67	26.67	9.78	1.78
8. ความเพียงพอในการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ	f	161	64	49	106	34	34	2
	%	71.56	28.44	21.77	47.11	15.11	15.11	0.89
9. ความเพียงพอประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ	f	123	102	40	106	40	31	8
	%	54.67	45.33	17.78	47.11	17.78	13.78	3.56
10. ความเพียงพอของแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย	f	183	42	55	49	92	22	7
	%	81.33	18.67	24.44	21.78	40.89	9.78	3.11

ตาราง 4 (ต่อ)

รายการ		เพศหญิง						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11. ความมีมาตรฐานและมีความปลอดภัยอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	f	143	82	77	73	50	18	7
	%	63.56	36.44	34.22	32.44	52.22	8.00	3.11
12. ความเป็นสัดส่วนของการตั้งวางอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก	f	161	64	42	57	102	23	1
	%	71.56	28.44	18.56	25.33	45.33	10.22	0.44
13. สวนสุขภาพภายในโรงเรียน	f	54	171	39	110	36	22	18
	%	24.00	76.00	17.33	48.89	16.00	9.78	1.00
รวม	f	1,619	1,306	716	1,078	707	312	112
	%	55.35	44.67	24.48	36.85	24.17	10.67	3.83

จากตาราง 4 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 มีสภาพที่เป็นจริง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 55.35 และมีความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับความต้องการ มาก คิดเป็นร้อยละ 36.85

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนชาย ช่วงชั้นที่ 4 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับมาก มีทั้งหมด 9 ข้อ คือ มีความต้องการสวนสุขภาพภายในโรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 48.89 รองลงมาคือมีความต้องการความเพียงพอในการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอและความเพียงพอประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 47.11 มีความต้องการความถูกสุขลักษณะของสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและห้องสุขาชาย - หญิง คิดเป็นร้อยละ 45.33 ตามลำดับ

ตาราง 5 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนา
จังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 375)

รายการ		นักเรียนช่วงชั้นที่ 4						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเหมาะสมของการ จัดสถานที่	f	315	60	104	84	131	46	10
เพื่อออกกำลังกายในสนามกลางแจ้ง	%	84.00	16.00	27.73	22.40	34.93	12.27	2.67
2. ความเหมาะสมของการจัดสถานที่	f	134	241	99	159	55	45	17
เพื่อออกกำลังกายในสนามในร่ม	%	35.75	64.27	26.40	42.40	14.67	12.00	4.53
3. ความเหมาะสมของการบังแดดเพื่อ	f	127	248	87	142	80	47	19
ใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	%	35.57	66.13	23.20	37.87	21.33	12.53	5.07
4. ความเหมาะสมของการจัดที่นั่ง	f	122	253	97	150	77	29	22
พักผ่อนหลังการออกกำลังกายและ	%	32.53	67.47	25.87	40.00	20.53	7.73	5.87
เก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย								
5. ความเหมาะสมของผู้สำหรับเก็บ	f	128	247	101	152	69	32	21
อุปกรณ์ในการออกกำลังกายและ	%	34.13	65.87	26.93	40.53	18.40	8.53	5.60
เก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย								
6. ความถูกสุขลักษณะของสถานที่	f	187	188	90	155	74	34	22
สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและ	%	49.87	50.13	24.00	41.33	19.73	9.07	5.87
ห้องสุขาชาย - หญิง								
7. ความเหมาะสมของห้องพยาบาล	f	277	98	102	138	92	36	7
สำหรับผู้บาดเจ็บจากการออก	%	73.87	26.13	27.20	36.80	24.53	9.60	1.87
กำลังกาย								
8. ความเพียงพอในการจัดน้ำดื่มไว้	f	253	122	89	168	64	45	9
บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ	%	67.47	32.53	23.73	44.80	17.07	12.00	2.40
9. ความเพียงพอประเภทของอุปกรณ์	f	219	156	70	175	70	47	13
ให้เลือกใช้ตามความต้องการ	%	58.40	41.60	18.67	46.67	18.67	12.53	3.47
10. ความเพียงพอของแสงสว่างใน	f	305	70	98	87	141	33	16
สถานที่ออกกำลังกาย	%	81.33	18.67	26.13	23.20	37.60	8.80	4.27

ตาราง 5 (ต่อ)

รายการ		นักเรียนช่วงชั้นที่ 4						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11. ความมีมาตรฐานและมีความ	f	219	156	125	122	85	32	11
ปลอดภัยอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	%	58.40	41.60	33.33	32.53	22.67	8.53	2.93
12. ความเป็นสัดส่วนของการตั้งวาง	f	264	111	77	94	164	35	5
อุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น	%	70.40	29.60	20.53	25.07	43.73	9.33	1.33
ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก								
13. สวนสุขภาพภายในโรงเรียน	f	99	276	68	183	55	43	26
	%	26.40	73.60	18.13	48.80	14.67	11.47	6.93
รวม	f	2,649	2,226	1,207	1,809	1,157	504	198
	%	54.34	45.66	24.76	37.11	23.73	10.34	4.06

จากตาราง 5 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 มีสภาพที่เป็นจริง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 54.34 และมีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับความต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 37.11

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 มีความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับมาก มีทั้งหมด 10 ข้อ คือ มีความต้องการสวนสุขภาพภายในโรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 48.80 รองลงมาคือ มีความต้องการความเพียงพอประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 46.67 มีความต้องการความเพียงพอในการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 44.80 ตามลำดับ

ตาราง 6 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชาย ช่วงชั้นที่ 4 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ (N = 150)

รายการ		เพศชาย						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอของจำนวนบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	105	45	48	31	41	21	9
	%	70.00	30.00	32.00	20.67	27.33	14.00	6.00
2. การให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	96	54	32	42	32	29	15
	%	64.00	36.00	21.33	28.00	21.35	19.33	10.00
3. ความสามารถของบุคลากรในแต่ละประเภทของการออกกำลังกาย	f	103	47	46	37	44	14	9
	%	68.67	31.33	30.67	24.67	26.33	9.33	6.00
4. ความสุภาพของบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	105	45	32	40	55	18	5
	%	70.00	30.00	21.33	46.67	36.67	12.00	3.33
5. ความสามารถในการให้ความรู้ทางสันตนาการของบุคลากร	f	88	62	40	35	41	23	11
	%	58.67	41.33	26.67	23.33	27.33	15.33	7.33
6. ความสามารถของบุคลากรที่ดูแลความปลอดภัย	f	114	36	39	49	34	21	7
	%	76.00	27.00	26.00	32.67	27.67	14.00	4.67
7. ความเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	62	88	31	55	35	21	8
	%	41.33	58.67	20.67	36.67	23.33	14.00	5.33
รวม	f	673	377	268	289	282	147	64
	%	64.10	35.90	25.52	27.52	26.86	14.00	6.10

จากตาราง 6 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชาย ช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 มีสภาพที่เป็นจริง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ โดยรวม คิดเป็นร้อยละ 64.10 และมีความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการในระดับความต้องการ มาก คิดเป็นร้อยละ 27.52

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนชาย ช่วงชั้นที่ 4 มีความต้องการการออกกำลัง
กายด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ ในระดับมาก มีทั้งหมด 4 ข้อ คือ มีความต้องการความ
เอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ดูแลในเรื่องรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ
36.67 รองลงมาคือ มีความต้องการความสามารถของบุคลากรที่ดูแลความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ
32.67 มีความต้องการการให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็น
ร้อยละ 28.00 ตามลำดับ

ตาราง 7 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ช่วงชั้นที่ 4 ด้านบุคลากร
ผู้ให้บริการ และวิชาการ (N = 225)

รายการ		เพศชาย						
		สภาพที่เป็นจริง			ระดับความต้องการ			
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอของจำนวนบุคลากร	f	146	79	54	49	79	33	10
ให้บริการคำแนะนำในการออก	%	64.89	35.11	24.00	21.78	35.11	14.67	4.44
กำลังกาย								
2. การให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการ	f	102	123	42	63	74	37	9
เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	%	45.33	54.67	18.67	28.88	32.89	16.44	4.00
3. ความสามารถของบุคลากรใน	f	148	77	56	54	86	27	2
แต่ละประเภทของการออก	%	65.78	34.22	24.89	24.00	38.22	12.00	0.89
กำลังกาย								
4. ความสุภาพของบุคลากรให้บริการ	f	149	76	58	59	80	24	4
คำแนะนำในการออกกำลังกาย	%	66.22	33.78	25.78	26.22	35.56	10.27	1.78
5. ความสามารถในการให้ความรู้ทาง	f	129	96	86	57	88	24	0
สันทนาการของบุคลากร	%	57.33	24.67	24.89	25.33	39.11	10.67	0
6. ความสามารถของบุคลากรที่ดูแล	f	139	86	45	90	53	32	5
ความปลอดภัย	%	61.78	38.22	20.00	40.00	23.56	14.22	2.22
7. ความเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ดูแล	f	67	158	41	88	56	22	18
รับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่	%	29.78	70.22	18.22	39.11	24.89	9.78	8.00
ออกกำลังกาย								
รวม	f	880	695	352	460	516	199	48
	%	55.87	44.13	22.35	29.21	32.76	12.63	3.05

จากตาราง 7 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 มีสภาพที่เป็นจริง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ โดยรวม คิดเป็นร้อยละ 55.87 และมีความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการในระดับความต้องการ ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.76

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนหญิง ช่วงชั้นที่ 4 มีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ ในระดับมาก มีทั้งหมด 5 ข้อคือ มีความต้องการความสามารถ ในการให้ความรู้ทางสันทนาการของบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 39.11 รองลงมาคือ มีความต้องการ ความสามารถของบุคลากรในแต่ละประเภทของการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.22 มีความ ต้องการความสุขของบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.56 ตามลำดับ

ตาราง 8 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ (N = 375)

รายการ		นักเรียนช่วงชั้นที่ 4						
		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอของจำนวนบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	251	124	102	80	120	50	19
	%	66.93	33.07	27.20	21.33	32.00	14.40	5.07
2. การให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	198	177	74	105	106	66	24
	%	52.80	47.20	19.73	28.00	28.27	17.60	6.40
3. ความสามารถของบุคลากรในแต่ละประเภทของการออกกำลังกาย	f	251	124	120	91	130	41	11
	%	66.93	33.07	27.20	24.27	34.67	10.93	2.93
4. ความสุภาพของบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	254	121	90	99	135	42	9
	%	67.73	32.27	24.00	26.40	36.00	11.20	2.40
5. ความสามารถในการให้ความรู้ทางสันทนาการของบุคลากร	f	217	158	96	92	129	47	11
	%	57.87	42.13	25.60	24.54	34.40	12.53	2.93
6. ความสามารถของบุคลากรที่ดูแลความปลอดภัย	f	253	122	84	139	87	53	12
	%	67.47	32.53	22.40	37.07	23.20	14.13	3.20
7. ความเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	129	246	72	143	91	43	26
	%	34.40	65.50	19.20	38.13	24.27	11.47	6.93
รวม	f	1453	1072	620	749	798	346	112
	%	55.35	44.65	23.62	28.53	34.40	13.18	4.27

จากตาราง 8 แสดงว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 มีมีสภาพที่เป็นจริง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ โดยรวม คิดเป็นร้อยละ 55.33 และมีความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการในระดับความต้องการ ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.40

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 มีความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ ในระดับมาก มีทั้งหมด 5 ข้อ คือ มีความต้องการความสุขของบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.00 รองลงมาคือ มีความต้องการความสามารถของบุคลากรในแต่ละประเภทของการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.67 มีความต้องการความสามารถในการให้ความรู้ทางสันตนาการของบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 34.40 ตามลำดับ

ตาราง 9 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชาย ช่วงชั้นที่ 4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (N = 150)

รายการ	เพศชาย	
	ความต้องการ	
	f	%
1. วิ่งเพื่อสุขภาพ	80	53.33
2. ปั่นจักรยาน	36	24.00
3. กีฬาแบดมินตัน	76	50.67
4. กีฬาวอลเลย์บอล	73	48.67
5. กีฬาบาสเกตบอล	73	48.67
6. กีฬาฟุตบอล	132	88.00
7. กีฬาเทเบิลเทนนิส	56	37.33
8. กีฬาตะกร้อ	90	60.00
9. กีฬาเปตอง	65	43.33
10. กีฬาวាយน้ำ	80	53.33
11. อื่นๆ	24	16.00

จากตาราง 9 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชาย ช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 พบว่า นักเรียนชาย กิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ กีฬาฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 88.00 รองลงมา คือ กีฬาตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 60.00

ตาราง 10 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ช่วงชั้นที่ 4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (N = 225)

รายการ	เพศหญิง	
	ความต้องการ	
	f	%
1. วิ่งเพื่อสุขภาพ	149	66.22
2. ปั่นจักรยาน	61	27.11
3. กีฬาแบดมินตัน	180	80.00
4. กีฬาวอลเลย์บอล	175	77.78
5. กีฬาบาสเกตบอล	134	59.56
6. กีฬาฟุตบอล	65	28.89
7. กีฬาเทเบิลเทนนิส	90	40.00
8. กีฬาตะกร้อ	65	28.89
9. กีฬาเปตอง	99	44.00
10. กีฬาว่ายน้ำ	109	48.44
11. อื่นๆ	15	6.67

จากตาราง 10 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสกลุฒ ปีการศึกษา 2547 พบว่า นักเรียนหญิง กิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ กีฬาแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 80.00 รองลงมาคือ กีฬาวอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 77.78

ตาราง 11 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (N = 375)

รายการ	นักเรียนช่วงชั้นที่ 4	
	ความต้องการ	
	f	%
1. วิ่งเพื่อสุขภาพ	229	61.07
2. ปั่นจักรยาน	97	25.87
3. กีฬาแบดมินตัน	256	68.27
4. กีฬาวอลเลย์บอล	248	66.13
5. กีฬาบาสเกตบอล	207	55.20
6. กีฬาฟุตบอล	297	79.20
7. กีฬาเทเบิลเทนนิส	146	58.93
8. กีฬาตะกร้อ	155	41.33
9. กีฬาเปตอง	164	43.73
10. กีฬาวายน้ำ	189	50.40
11. อื่นๆ	39	10.40

จากตาราง 11 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 พบว่า กิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ กีฬาฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 79.20 รองลงมาคือ กีฬาแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 68.27

ตาราง 12 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชาย ช่วงชั้นที่ 4 ด้านวันและเวลา (N = 150)

รายการ	เพศชาย	
	ความต้องการ	
	f	%
1. วันที่ต้องการออกกำลังกาย		
วันจันทร์	91	60.67
วันอังคาร	76	50.67
วันพุธ	96	64.00
วันพฤหัสบดี	72	48.00
วันศุกร์	84	56.00
2. ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย		
ช่วงเวลา 06.00 – 07.00 น.	75	50.00
ช่วงเวลา 07.00 – 08.00 น.	10	6.67
ช่วงเวลา 12.00 – 13.00 น.	5	3.33
ช่วงเวลา 16.00 – 17.00 น.	93	62.00
ช่วงเวลา 18.00 – 19.00 น.	37	24.67
ช่วงเวลาอื่นๆ	16	10.67

จากตาราง 12 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย ของนักเรียนชาย ช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 พบว่า นักเรียนชาย วันที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันพุธ คิดเป็นร้อยละ 64.00 รองลงมาคือ วันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 60.67

ส่วนช่วงเวลาที่นักเรียนชาย ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ ช่วงเวลา ช่วงเวลา 16.00 – 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 62.00 รองลงมา ช่วงเวลา 06.00 – 07.00 น. คิดเป็นร้อยละ 50.00

ตาราง 13 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิง ช่วงชั้นที่ 4 ด้านวันและเวลา
(N = 225)

รายการ	เพศหญิง	
	ความต้องการ	
	f	%
1. วันที่ต้องการออกกำลังกาย		
วันจันทร์	115	51.11
วันอังคาร	58	25.78
วันพุธ	100	44.44
วันพฤหัสบดี	66	29.33
วันศุกร์	120	53.33
2. ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย		
ช่วงเวลา 06.00 – 07.00 น.	99	44.00
ช่วงเวลา 07.00 – 08.00 น.	35	15.56
ช่วงเวลา 12.00 – 13.00 น.	3	1.33
ช่วงเวลา 16.00 – 17.00 น.	150	66.67
ช่วงเวลา 18.00 – 19.00 น.	60	26.67
ช่วงเวลาอื่นๆ	19	8.44

จากตาราง 13 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย ของนักเรียนหญิง ช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 พบว่า นักเรียนหญิง วันที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 53.33 รองลงมา คือ วันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 51.11

ส่วนช่วงเวลาที่นักเรียนหญิง ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ ช่วงเวลา ช่วงเวลา 16.00 – 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 66.67 รองลงมา ช่วงเวลา 06.00 – 07.00 น. คิดเป็นร้อยละ 44.00

ตาราง 14 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนา ปีการศึกษา 2547 ด้านวันและเวลา (N = 375)

รายการ	ระดับช่วงชั้น 4	
	ความต้องการ	
	f	%
1. วันที่ต้องการออกกำลังกาย		
วันจันทร์	206	54.93
วันอังคาร	134	35.73
วันพุธ	196	52.26
วันพฤหัสบดี	138	36.80
วันศุกร์	204	54.40
2. ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย		
ช่วงเวลา 06.00 – 07.00 น.	174	46.40
ช่วงเวลา 07.00 – 08.00 น.	45	12.00
ช่วงเวลา 12.00 – 13.00 น.	8	2.13
ช่วงเวลา 16.00 – 17.00 น.	243	64.80
ช่วงเวลา 18.00 – 19.00 น.	97	25.87
ช่วงเวลาอื่นๆ	35	9.33

จากตาราง 14 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 พบว่าวันที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 54.93 รองลงมาคือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 54.40

ส่วนช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ ช่วงเวลา ช่วงเวลา 16.00 – 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 64.80 รองลงมา ช่วงเวลา 06.00 – 07.00 น. คิดเป็นร้อยละ 46.40

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. ควรจัดให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่พร้อมจะใช้งานได้ตลอดเวลา เช่น เครื่องทำน้ำเย็น
สวนสุขภาพ ที่นั่งสำหรับพักผ่อน
2. อุปกรณ์กีฬาต้องทันสมัยได้มาตรฐานมีประสิทธิภาพและได้รับการดูแลรักษาเป็น
อย่างดีใช้ประโยชน์ได้ตลอดเวลาที่ต้องการใช้

ด้านบริการและวิชาการ

1. ควรจัดให้มีผู้นำทางด้านสันตนาการ ที่มีความรู้ทางด้านการออกกำลังกายเฉพาะด้าน
2. ควรจัดการแข่งขันกีฬาเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยงานด้วยกันให้มากยิ่งขึ้น
3. ควรมีวารสาร และสื่อ ที่เกี่ยวกับกีฬาต่างๆ ไว้ให้บริการ

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

1. ควรมีกิจกรรมที่เชื่อมความสัมพันธ์ เช่น การแข่งกีฬาพื้นบ้าน กีฬาประเพณี
2. กิจกรรมในการออกกำลังกายควรส่งเสริมอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับความนิยมของ

ชุมชน

ด้านวันและเวลาการออกกำลังกาย

1. ควรจัดให้มีการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน
2. ไม่ควรจำกัดเวลาในการออกกำลังกาย

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียน
สอนศาสนา จังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล
ปีการศึกษา 2547 มี 12 โรงเรียน มีนักเรียนทั้งหมด 2,018 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอน
ศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random
Sampling) ดังนี้

2.1 เลือกโรงเรียนโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ที่มีนักเรียน
ตั้งแต่ 300 คนขึ้นไป เพื่อเป็นตัวแทนของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้จำนวนโรงเรียน 5 โรงเรียน มี
จำนวน นักเรียนทั้งสิ้น 1,487 คน เป็นนักเรียนชาย 575 คน เป็นนักเรียนหญิง 912 คน

2.2 ในแต่ละโรงเรียน ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากขนาด
ของประชากรเป้าหมาย มีเกณฑ์ในการกำหนดตัวอย่างดังนี้ ประชากร 1,000 - 10,000 คน ใช้
ตัวอย่าง 10 - 15 เปอร์เซ็นต์ของประชากร (บุญส่ง โกสะ 2542 : 164) โดยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
แบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่าง
นักเรียนชายโรงเรียนละ 30 คน และนักเรียนหญิงโรงเรียนละ 45 คน ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด
จำนวน 375 คน เป็นนักเรียนชายจำนวน 150 คน เป็นนักเรียนหญิงจำนวน 225 คน โดยใช้วิธี
สุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลาก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามความต้องการ การออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล แบ่งออกเป็น 3 ตอน โดยการศึกษาจากตำรา งานวิจัย สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ
2. นำมากำหนดเป็นข้อคำถามต่าง ๆ ทั้งแบบสอบถามแบบปลายปิดและปลายเปิด ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูลปีการศึกษา 2547 โดยศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 4 ด้าน คือ ความต้องการด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านประเภทของการออกกำลังกาย ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และความต้องการด้านวัน และเวลาของการออกกำลังกาย โดยใช้แบบสอบถามปลายปิด (Close – Ended Questionnaires) และแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ ต้องการมากที่สุด ต้องการมาก ต้องการปานกลาง ต้องการน้อย และต้องการน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านต่างๆ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 โดยใช้แบบสอบถามปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

จากการสำรวจโดยใช้แบบสอบถาม เรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 โดยการสำรวจจากกลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เป็นนักเรียนชายจำนวน 150 คน เป็นนักเรียนหญิงจำนวน 225 คน รวมทั้งสิ้น 375 คน และหลังจากที่ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา ได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม พบว่าแบบสอบถามสมบูรณ์ จำนวน 375 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดไปวิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง ดังนี้

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตาราง และความเรียง

2. นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนหญิงช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านประเภทของการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านวัน และเวลาของการออกกำลังกาย มาแจกแจงความถี่ของคำตอบคิดเป็นค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตาราง และความเรียง

3. นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 3 นำมาสรุป และนำเสนอในรูปความเรียง

สรุปผลการศึกษาวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนสอนศาสนา จังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 สรุปผลได้ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักเรียนชาย จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 เป็นนักเรียนหญิงจำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 และกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33

2. การศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนสอนศาสนา จังหวัดสตูล มี 4 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านกำหนดวันและเวลาผลปรากฏว่า

2.1 โดยรวม

2.1.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 54.34 และมีความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับความต้องการ มาก คิดเป็นร้อยละ 37.11

2.1.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ โดยรวม มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 55.33 และมีความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการในระดับความต้องการ ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.40

2.1.3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า กิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ กีฬาฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 79.20 รองลงมาคือ กีฬาเบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 68.27

2.1.4 ด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย พบว่า วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ วันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 54.93 รองลงมาคือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 54.40 ส่วนช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ ช่วงเวลา ช่วงเวลา 16.00 – 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 64.80 รองลงมา ช่วงเวลา 06.00 – 07.00 น. คิดเป็นร้อยละ 46.40

2.2 โดยจำแนกตามเพศ

2.1.1 เพศชาย

1) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามเพศชาย โดยรวม มีสภาพที่เป็นจริง โดยรวม คิดเป็นร้อยละ 52.87 และมีความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับความต้องการ มาก คิดเป็นร้อยละ 37.49

2) ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ จำแนกตามเพศชาย โดยรวม มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 64.10 และมีความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการในระดับความต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 72.52

3) ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศชาย พบว่า กิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ กีฬาฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 88.00 รองลงมาคือ กีฬาตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 60.00

4) ด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศชาย พบว่า วันที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันพุธ คิดเป็นร้อยละ 64.00 รองลงมาคือ วันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 60.67

ส่วนช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ ช่วงเวลา ช่วงเวลา 16.00 – 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 62.00 รองลงมา ช่วงเวลา 06.00 – 07.00 น. คิดเป็นร้อยละ 50.00

2.1.2 เพศหญิง

1) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามเพศหญิง โดยรวม มีสภาพที่เป็นจริง โดยรวม คิดเป็นร้อยละ 55.35 และมีความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับความต้องการ มาก คิดเป็นร้อยละ 36.85

2) ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ จำแนกตามเพศหญิง โดยรวม มีสภาพที่เป็นจริง คิดเป็นร้อยละ 55.87 และมีความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการในระดับความต้องการปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.76

3) ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศหญิง พบว่า กิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ กีฬาเบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 80.00 รองลงมาคือ กีฬาวอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 77.78

4) ด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศหญิง พบว่า วันที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 53.33 รองลงมาคือ วันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 51.11

ส่วนช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ ช่วงเวลา ช่วงเวลา 16.00 – 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 66.67 รองลงมา ช่วงเวลา 06.00 – 07.00 น. คิดเป็นร้อยละ 44.00

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

1.1 ควรจัดให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่พร้อมจะใช้งานได้ตลอดเวลา เช่น เครื่องทำน้ำเย็น สวนสุขภาพ ที่นั่งสำหรับพักผ่อน

1.2 อุปกรณ์กีฬาต้องทันสมัยได้มาตรฐานมีประสิทธิภาพและได้รับการดูแลรักษาเป็นอย่างดีใช้ประโยชน์ได้ตลอดเวลาที่ต้องการใช้

2. ด้านบริการและวิชาการ

2.1 ควรจัดให้มีผู้นำทางด้านสันตนาการ ที่มีความรู้ทางด้านการออกกำลังกายเฉพาะด้าน

2.2 ควรจัดการแข่งขันกีฬาเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยงานด้วยกันให้มากยิ่งขึ้น

2.3 ควรมีวารสาร และสื่อ ที่เกี่ยวกับกีฬาต่างๆ ไว้ให้บริการ

3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

3.1 ควรมีกิจกรรมที่เชื่อมความสัมพันธ์ เช่น การแข่งกีฬาพื้นบ้าน กีฬาประเพณี

3.2 กิจกรรมในการออกกำลังกายควรส่งเสริมอย่างต่อเนื่อง และสอดคล้องกับค่านิยมของชุมชน

4. ด้านวันและเวลาการออกกำลังกาย

4.1 ควรจัดให้มีการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน

4.2 ไม่ควรจำกัดเวลาในการออกกำลังกาย

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับ สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 สามารถอภิปรายผลที่สำคัญ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของนักเรียนชาย ช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 มีสภาพที่เป็นจริง แสดงว่าโรงเรียนสอนศาสนาเอกชนจังหวัดสตูล มีความเหมาะสมด้านสถานที่เพื่อออกกำลังกายในสนามกลางแจ้ง มีความเพียงพอของแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย มีความเหมาะสมของห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ มีความต้องการสวนสุขภาพภายในโรงเรียน มีความต้องการความเพียงพอในการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกาย และต้องการความเพียงพอประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ เนื่องจากสวนสุขภาพเป็นส่วนหนึ่งที่บ่งบอกถึงความสวยงาม ความเจริญของโรงเรียน ทั้งยังส่งเสริมถึงอุปกรณ์ที่หลากหลาย ซึ่งมีผลในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และที่ขาดไปไม่ได้ คือ ขณะที่ร่างกายเสียเหงื่อจากการออกกำลังกาย น้ำดื่มเป็นส่วนสำคัญสำหรับผู้ออกกำลังกายที่เพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุเทพ เขียวคราม (2546 : บทคัดย่อ) ความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายกลางแจ้ง มีน้ำดื่มและมีอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชาย ช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 สภาพเป็นจริงมีความสุภาพของบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกายความสามารถของบุคลากรที่ดูแลความปลอดภัย และความเพียงพอของจำนวนบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย และระดับความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือมีความต้องการความสามารถในการให้ความรู้ทางสันทนาการของบุคลากรมีความต้องการความสามารถของบุคลากรในแต่ละประเภทของการออกกำลังกาย และมีความต้องการความสุภาพของบุคลากรให้คำบริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ

มานะ หมอยาดี (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ พบว่า ผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถ่องแท้ บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่เหมาะสม มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ

3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนชายและหญิง ช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 พบว่า กิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ กีฬาฟุตบอล และกีฬาแบดมินตัน เนื่องจากกีฬาฟุตบอลเป็นที่นิยมของคนทุกเพศ ทุกวัย และจังหวัดสตูลมีการส่งเสริมกีฬาฟุตบอลอย่างต่อเนื่องและจริงจัง รวมถึงเป็นกีฬาที่สร้างชื่อเสียงให้กับจังหวัดสตูล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปณิธาน โปรงสะ (2541 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่องความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬามีความต้องการระดับมาก คือ ฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ แบดมินตัน และงานวิจัยของ ถนัด รักษ์พงษ์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร พบว่า ความต้องการออกกำลังกายด้านกิจกรรม โดยมีความต้องการอันดับแรก คือ กีฬาฟุตบอล

4. ด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย

ความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย ของนักเรียนชายและหญิง ช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 พบว่า วันที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันศุกร์ และวันจันทร์ ส่วนช่วงเวลาที่นักเรียนต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ ช่วงเวลา ช่วงเวลา 16.00–17.00 น. และช่วงเวลา 06.00–07.00 น. เนื่องจากพี่น้องชาวมุสลิมจะร่วมกันพิธีกรรมทางศาสนา และหลังจากเสร็จภารกิจจากกิจกรรม ดังกล่าว นักเรียนจะใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ จิราภรณ์ ศิริประเสริฐ (2526 : ง - จ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย พบว่า ช่วงในการออกกำลังกาย เป็นวันศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์ เวลา 16.30 - 18.30 น.

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา ในระดับต่างๆ ของจังหวัดสตูล
2. ควรศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการในสังกัดต่างๆ ของจังหวัดสตูล

บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2544). คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้อิสลามศึกษาตามหลักสูตรการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537) ประโยชน์ของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : การกีฬา
แห่งประเทศไทย
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). มนุษย์สัมพันธ์ เล่ม 1. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา.
- จิรากรณ์ ศิริประเสริฐ. (2526). ความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริม
สุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- จินดา บุญช่วยเกื้อกูล. (2541). ขั้นตอนการออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน. กรุงเทพฯ :
อักษรเจริญทัศน์.
- เจริญ กระบวนรัตน์ และคนอื่น ๆ. (2525). ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อ
ส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- จรวพร ธรณินทร์. (2533, พฤษภาคม). “กีฬาสำหรับทุกคน,” ใกล้เคียง. 12(5) 40 – 42.
- ณรงค์ หลงสมบุญ. (2527, สิงหาคม). “ศาสตร์แห่งการออกกำลังกาย,” วารสารแม่บ้าน. 8 : 97-
100.
- ณัด รัชพงษ์. (2543). ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร. ปรินูญานิพนธ์
กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ทองสุข สัมปหังสิต. (2531). การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธัญญารัตน์ วงศ์สมัย. (2542). การใช้เวลาว่างของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยาย
โอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิธิพัฒน์ เมฆจร. (2540). การศึกษาการใช้เวลาว่างของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัย
ศรีปทุม กรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- บัญญัติ สุ่มยศ. (2543). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญสม มาร์ติน. (2519). *การประกอบอาชีพทุกสาขาจำเป็นต้องมีประสิทธิภาพอันจะสะท้อนไปถึงการพัฒนา*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- บุญส่ง โกสะ. (2542). *วิธีวิจัยทางพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ปัทมา รอดทั้ง. (2540). *การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- มานะ หมอชาติ. (2540). *การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ยิ่งศักดิ์ เผ่าอินทร์จันทร์. (2543). *ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เขาวณิ ผจญ. (2543). *ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออก*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- รัตนภรณ์ ทันทกาญจน์พันธุ์. (2530). *ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปราม สามยอด*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์. (2526, พฤศจิกายน). “หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,” *วารสารกีฬา*. 17 : 32 - 33.
- สุเทพ เขียวคราม. (2541). *ความต้องการในการออกกำลังกายของบุคลากรสถานบันเทิงเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- แสงเพชร คูหาเรืองรอง. *ความต้องการบริการทางด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

- หงส์ทอง ประนัศศรี. (2546). สภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
 กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- หลุย จำปาเทศ. (2533). จิตวิทยาการสูงใจ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : บริษัทสามัคคีสาส์น จำกัด.
- อดิเรก จิระพงศ์. (2523). ออกกำลังกายเป็นนิสัยชีวิตจะเป็นสุข. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ :
 เรื่องเกี่ยวกับการพิมพ์.
- อรุณ รักธรรม. (2527). หลักมนุษย์สัมพันธ์กับการบริหาร. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- Butler, Stanly Bradford. (1989, December) "Physical Education and Nonphysical Education
 Mahors : A Comparison of Exercise Behaviors," *Dissertation Abstracts
 International*. 50 : 1591 : A.
- Chistopher. Elizabetn Ann. (1977, April). "A survey of the Lifetime Sports Needs and
 Interests of Senior Citizens in Maddle Tennessee." *Dessertarion Abstracts
 International*. 37(10) : 6341 – A .
- Holbrook, James Edward. (1978, May). "Current problem and Trends in Fecility Planning
 for Health Physical Education, Reaction and Athletics at Colleges and
 Universities," *Dissertation Abstracts International*. 53 : 2735 – A.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality*. New York : Macmillan Company.
- Nantogmals, Samvel Yakubur. (1982, October). "Physical Education Programs Offered in
 Ioma High School, Preferred by Seniors and Recommended by Professors in
 Iowa Cclleges and Universities," *Dessertation Abstrcts International*. 43 : 1080–A.

ภาคผนวก ก

**แบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547**

แบบสอบถาม

เรื่อง

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4
โรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547

คำอธิบาย แบบสอบถามนี้ จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของ นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 ดังต่อไปนี้

2.1 ด้านความต้องการดินสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

2.2 ด้านบริการและวิชาการ

2.3 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

2.4 ด้านการกำหนด วัน และเวลา

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายด้านต่าง ๆ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความและเติมข้อความลงในช่องว่างตามสภาพที่เป็นจริง

1. ชื่อสถานศึกษา

อำเภอ

2. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

3. ปัจจุบันกำลังศึกษาชั้น

☐ มัธยมศึกษาปีที่ 4

☐ มัธยมศึกษาปีที่ 5

☐ มัธยมศึกษาปีที่ 6

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนา
จังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความเป็นของนักเรียนในแบบ
สอบถามแต่ละข้อจะถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน
ช่วงชั้นที่ 4 ในโรงเรียนสอนศาสนาจังหวัดสตูล ปีการศึกษา 2547 ตรงกับระดับ
ความคิดเห็นของนักเรียน ซึ่งจะมี 2 ลักษณะ คือ

สภาพที่เป็นจริง หมายถึง ภาวะหรือสภาพที่เป็นจริงเป็นอยู่ประจำในการออกกำลังกาย
ความต้องการ หมายถึง ความประสงค์ที่ต้องการออกกำลังกายหรือต้องการจะได้สิ่ง
ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ		
ให้ผู้ตอบแบบสอบถามตอบตามความ สภาพเป็นจริงของข้อนี้	มากที่สุด	หมายถึง	มีความต้องการมากที่สุด
	มาก	หมายถึง	มีความต้องการมาก
	ปานกลาง	หมายถึง	มีความต้องการปานกลาง
	น้อย	หมายถึง	มีความต้องการน้อย
	น้อยที่สุด	หมายถึง	มีความต้องการน้อยที่สุด

ตัวอย่าง

รายการ	สภาพ ที่เป็น จริง	ความต้องการ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
0. เตรียมโปรแกรมการออกกำลังไว้ล่วงหน้า	☐ มี ☐ ไม่มี				✓	

จากตัวอย่าง ข้อ 0.ในความเป็นจริง ถ้าผู้ตอบแบบสอบถาม มี ก็ทำเครื่องหมาย ✓ ลง
ช่อง “มี” ของสภาพที่เป็นจริง แสดงว่าสภาพที่เป็นจริง มีการเตรียมโปรแกรมการออกกำลังกาย
ไว้ล่วงหน้าและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง น้อย ของความต้องการแสดงว่า ผู้ตอบ
แบบสอบถามมีความต้องการเตรียมโปรแกรมการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้า อยู่ในระดับ “น้อย”

ตอนที่ 2 สอบถามสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียน
สอนศาสนาจังหวัดสตูล

2.1 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	สภาพ ที่เป็น จริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเหมาะสมของการจัดสถานที่ เพื่อออกกำลังกายในสนามกลางแจ้ง	☐ มี ☐ ไม่มี					
2. ความเหมาะสมของการจัดสถานที่เพื่อออกกำลังกายในสนามในร่ม	☐ มี ☐ ไม่มี					
3. ความเหมาะสมของการบังแดดเพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	☐ มี ☐ ไม่มี					
4. ความเหมาะสมของการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
5. ความเหมาะสมของผู้สำหรับเก็บอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
6. ความถูกสุขลักษณะของสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและห้องสุขาชาย-หญิง	☐ มี ☐ ไม่มี					
7. ความเหมาะสมของห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
8. ความเพียงพอในการจัดน้ำดื่มไว้บริการผู้ออกกำลังกายเพียงพอ	☐ มี ☐ ไม่มี					
9. ความเพียงพอประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ	☐ มี ☐ ไม่มี					
10. ความเพียงพอของแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					

รายการ	สภาพ ที่เป็น จริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11. ความมีมาตรฐานและมีความปลอดภัยอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
12. ความเป็นสัดส่วนของการตั้งวางอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก	☐ มี ☐ ไม่มี					
13. สวนสุขภาพภายในโรงเรียน	☐ มี ☐ ไม่มี					

2.2 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ	สภาพ ที่เป็น จริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอของจำนวนบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
2. การให้บริการของเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
3. ความสามารถของบุคลากรในแต่ละประเภทของการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
4. ความสุภาพของบุคลากรให้บริการคำแนะนำในการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
5. ความสามารถในการให้ความรู้ทางสันทนการของบุคลากร	☐ มี ☐ ไม่มี					
6. ความสามารถของบุคลากรที่ดูแลความปลอดภัย	☐ มี ☐ ไม่มี					
7. ความเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					

2.3 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความชนิดกิจกรรม ที่ต้องการออกกำลังกาย (ท่านสามารถตอบได้มากกว่า 1 กิจกรรม)

- ☐ 1. วิ่งเพื่อสุขภาพ
- ☐ 2. ปั่นจักรยาน
- ☐ 3. กีฬาเบดมินตัน
- ☐ 4. กีฬาออลเลย์บอล
- ☐ 5. กีฬาบาสเกตบอล
- ☐ 6. กีฬาฟุตบอล
- ☐ 7. กีฬาเทเบิลเทนนิส
- ☐ 8. กีฬาตะกร้อ
- ☐ 9. กีฬาเปตอง
- ☐ 10. กีฬาวูตวู้
- ☐ 11. อื่น ๆ โปรดระบุ (ตอบได้มากกว่า 1 กิจกรรม)

2.4 ความต้องการด้านวัน และ เวลา

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความ วัน และช่วงเวลา ที่ต้องการ
ออกกำลังกาย (ท่านสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. วันที่ต้องการออกกำลังกาย

- ☐ วันจันทร์
- ☐ วันอังคาร
- ☐ วันพุธ
- ☐ วันพฤหัสบดี
- ☐ วันศุกร์

2. ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

- ☐ ช่วงเวลา 06.00 – 07.00 น.
- ☐ ช่วงเวลา 07.00 – 08.00 น.
- ☐ ช่วงเวลา 12.00 – 13.00 น.
- ☐ ช่วงเวลา 16.00 – 17.00 น.
- ☐ ช่วงเวลา 18.00 – 19.00 น.
- ☐ ช่วงเวลาอื่น ๆ โปรดระบุ.....

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

3. งานประเภทของการออกกำลังกาย

4. ด้านวันและเวลาของการออกกำลังกาย

ภาคผนวก ข

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล
ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. นางพิศวง มหำจันทร์
ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. นายสุรัตน์ จินตสกุล
รองผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดตรัง

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	ลำเนาวิ์ บุปผัน
วัน เดือน ปีเกิด	25 เมษายน 2513
สถานที่เกิด	จังหวัดนครศรีธรรมราช
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	42 หมู่ 2 ตำบลนาแหร่ง กิ่งอำเภอนบพิตำ จังหวัดนครศรีธรรมราช 80160
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนท่าแพผดุงวิทย์ ตำบลแปะ-ระ อำเภوتاแพ จังหวัดสตูล 91150
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2526	ระดับประถมศึกษาโรงเรียนวัดวังเลา กิ่งอำเภอนบพิตำ จังหวัดนครศรีธรรมราช
พ.ศ. 2529	จบมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกงคาประชารักษ์ กิ่งอำเภอนบพิตำ จังหวัดนครศรีธรรมราช
พ.ศ. 2532	จบมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพรหมคีรีพิทยาคม อำเภoprหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช
พ.ศ. 2534	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิชาเอกรักษาความปลอดภัย และพลศึกษา วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดตรัง
พ.ศ. 2536	ระดับปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต วิชาเอกการฝึกและการจัดการกีฬา วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดตรัง
พ.ศ. 2548	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) วิชาเอกพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ